

マヨネーズ炒飯

調理時間 20分

《 材 料 》

ご 飯	4 杯分
玉 葱	1/2 個
ちりめん	50 g
高菜漬け	4 枚分
卵	2 個
マヨネーズ	大 4
塩・コショウ	少 々
黒ゴマ	少 々
紅生姜	少 々
油	適量

《 作 り 方 》

玉葱・高菜はみじん切りに、卵は塩を入れ割りほぐし、ご飯はマヨネーズを加えほぐしておきます。

フライパンに少なめの油を熱し、玉葱・高菜・ちりめんの順に炒め、次いで卵を加えます。

次にご飯を入れて炒め、塩・コショウで味を整え皿に盛り、黒ゴマ・紅生姜を飾ります。



【おいしさのヒミツ】

ちりめんはよく乾いたものの方がうまく炒めることができます。

お料理上手メモ

ご飯をマヨネーズでほぐしておくことで炒めやすく味も良く、炒め油も少なくてすみます。

(1 人 分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
467 kcal	16.4 g	15.0 g	63.5 g	2.1 g